Osteoarthritis

arthritis-uk.org



Arthritis UK Cymru

Ni yw Arthritis UK

Ni yw'r 10 miliwn o oedolion, pobl ifanc a phlant sy'n byw gydag arthritis. Ni yw'r gofalwyr, yr ymchwilwyr a'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Y teuluoedd a'r ffrindiau. Pob un ohonom wedi ein huno gan un weledigaeth bwerus: dyfodol heb arthritis. Felly un diwrnod, ni fydd yn rhaid i unrhyw un fyw gyda'r heriau corfforol, emosiynol ac ymarferol a ddaw yn sgil arthritis.

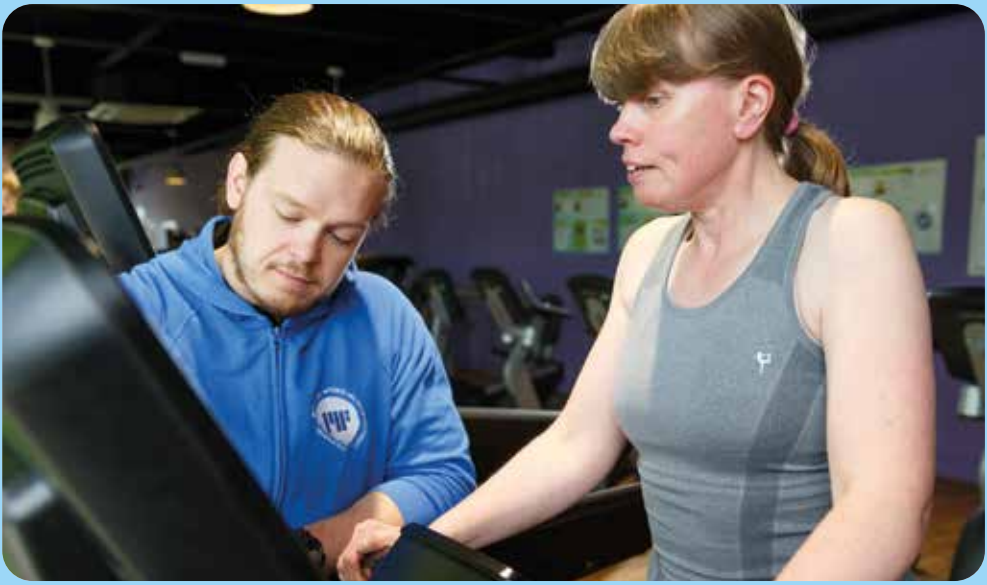
Mae llawer o wahanol fathau o arthritis. Ac rydyn ni'n deall bod pob dydd yn wahanol. Ar ben hynny, efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i un person yn helpu rhywun arall. Dyna pam bod ein gwybodaeth ddibynadwy yn cyfuno'r ymchwil a'r cyngor arbenigol diweddaraf ag amrywiaeth o brofiadau bywyd. Yn y modd hwn, ein nod yw rhoi popeth y mae angen i chi ei wybod am eich cyflwr, y triniaethau sydd ar gael a'r nifer o opsiynau y gallwch roi cynnig arnynt, fel y gallwch wneud dewisiadau mwy gwybodus i weddu i'ch anghenion.

Rydym bob amser yn hapus i glywed gennych boed hynny gydag adborth ar ein gwybodaeth, i rannu eich stori, neu i ddarganfod mwy am waith Arthritis UK. **Cysylltwch â ni yn healthinfo@arthritis-uk.org**

Cynnwys

Stori Mel	4
Beth yw osteoarthritis?	6
Symptomau	9
Achosion	10
Pa gymalau sy'n cael eu heffeithio?	13
Diagnosis	16
Sut fydd osteoarthritis yn effeithio arnaf i?	19
Cymhlethdodau posibl	21
Rheoli eich osteoarthritis	22
Atchwanegiadau a thriniaethau cyflenwol	34
Materion ymarferol	39
Gofalu amdanoch chi eich hun	42
Ymchwil a datblygiadau newydd	44
Geirfa	45
Ymarfer corff ar gyfer osteoarthritis	46
Cyfeiriadau defnyddiol	48
Darganfod ein gwasanaethau cymorth	53
Diolch	54
Cefnogwch ein gwaith	55

Stori Mel



Cefais ddiagnosis o osteoarthritis yn fy ngliniau a'm dwylo pan oeddwn yn 43 oed. Roeddwn i wedi cael rhai problemau gyda'm pengliniau ychydig flynyddoedd ynghynt ac roeddwn i'n meddwl mai oherwydd fy mod i'n sefyll drwy'r dydd yn fy swydd.

Roedd yn waeth pan fyddwn i'n deffro yn y bore. Roedd y poen pan gerddais i fyny'r grisiau yn wirioneddol eithafol. A gyda fy nwylo roedd yn ofnadwy. Byddwn i'n cael trafferth yn gwneud pethau fel agor drysau, clymu fy ngharriau neu roi'r caead ar botel o ddŵr.

Gwnaeth fy meddyg brofion gwaed a chefais fy atgyfeirio i'r adran rhewmatoleg yn yr ysbyty. Dywedodd y rhewmatolegydd wrthyf ei fod yn osteoarthritis. Pan fydd rhywun yn dweud wrthych chi fod gennych chi arthritis, mae'n ofnadwy. Ond dwi'n ystyfnig ac yn benderfynol. Ni fyddaf yn gadael i arthritis benderfynu beth allaf ei wneud a beth na allaf ei wneud.

Ymunais â'r gampfa leol ym mis Mawrth 2014. Roedd yn amlwg bryd hynny mai dim ond rhai pethau penodol y gallwn eu defnyddio, ond roeddwn i'n gwneud dosbarth Pilates unwaith yr wythnos ac roedd hynny'n dda ar gyfer hyblygrwydd.

Gwnes i gyfarfod â Shane, hyfforddwr personol yn y gampfa rwy'n mynd iddi – rwy'n hoffi dull Shane, os yw rhywbeth yn brifo, rydych chi'n dod o hyd i rywbeth arall i'w wneud. Hyd yn oed os ydych chi'n deffro yn y bore ac yn cerdded i'r siopau ar ddiwedd y ffordd, mae hynny'n iawn. Gallwch chi wedyn gerdded ychydig ymhellach dros gyfnod o ychydig ddyddiau neu wythnosau. Ar ôl tair wythnos gyda Shane, roeddwn i'n gallu cerdded i fyny'r grisiau heb unrhyw boen.

Mae'n anodd, ac efallai y bydd yn cymryd amser, ond mae'n cymryd y cam cyntaf hwnnw. Doeddwn i ddim yn gwneud ymarfer corff llawer o'r blaen, ond allwn i ddim dychmygu peidio â gwneud ymarfer corff nawr. Unwaith i mi ddechrau, dechreuais i fod yn chwilfrydig ynghylch faint allwn i ei wneud. Dw i'n gweld, os nad ydw i'n gwneud dim byd, ei fod yn dechrau brifo mwy, oherwydd bod popeth yn dechrau mynd yn stiff. Gall fod yn gylch dieflig; os ydw i'n mynd yn stiff, mae'n anoddach i mi ddechrau ymarfer corff eto!

Yn ogystal â dod yn fwy actif, penderfynais edrych yn ofalus ar yr hyn roeddwn i'n ei fwyta. Rydw i wedi gwella fy neiet yn sylweddol. Dechreuais fwyta bwyd da yn unig a chael gwared ar yr holl fwyd sothach. Rydw i'n teimlo cymaint yn well. Er fy mod i'n gwybod faint rydw i wedi gwella, mae gen i arthritis o hyd ac rydw i'n gwybod ei fod yno. Dydw i ddim yn cymryd poenladdwyr nawr, oherwydd byddai'n well gennyf wneud ymarfer corff a mynd i lawr y llwybr hwnnw.

Mae pawb yn wahanol, ond fy nghyngor i fyddai mynd allan a gwneud rhywbeth, unrhyw beth, a dal ati i wneud hynny. Gosodwch dargedau realistig i'ch hun a daliwch ati i wthio eich hun ychydig yn fwy.

Cefais ddiagnosis o osteoarthritis yn fy ngliniau a'm dwylo pan oeddwn yn 43 oed.

Beth yw osteoarthritis?

Mae osteoarthritis yn gyflwr cyffredin iawn yn y cymalau. Mae'n fwyaf cyffredin mewn pobl dros tua 45 oed, ond gall oedolion iau ei ddatblygu weithiau.

Mae'n gallu effeithio ar unrhyw gymal yn y corff. Fodd bynnag, mae'n fwyaf tebygol o effeithio ar y cymalau sy'n cario'r rhan fwyaf o'n pwysau, fel y pengliniau a'r cluniau. Mae cymalau rydyn ni'n eu defnyddio'n aml mewn bywyd bob dydd, fel cymalau'r llaw, hefyd yn cael eu heffeithio'n gyffredin.

Cymal yw lle mae dau asgwrn neu fwy yn cwrdd. Mewn cymal iach, mae haen o feinwe galed ond llyfn a llithrig, o'r enw cartilag, yn gorchuddio wyneb yr esgyrn ac yn helpu'r esgyrn i symud yn erbyn ei gilydd heb ffrithiant.

Pan fydd cymal yn datblygu osteoarthritis, mae rhan o'r cartilag yn teneuo ac mae'r arwyneb yn mynd yn fwy garw. Mae hyn yn golygu nad yw'r cymal yn symud mor llyfn ag y dylai. Os bydd y cartilag yn treulio'n fawr, gall yr esgyrn ddechrau rhwbio yn erbyn ei gilydd ac yn y pen draw erydu.

Pan fydd cartilag yn treulio neu'n cael ei ddifrodi, mae'r holl feinweoedd o fewn y cymal yn dod yn fwy actif nag arfer. Mae arbenigwyr mewn osteoarthritis yn aml yn defnyddio'r term 'traul a thrwsio' i ddisgrifio'r prosesau hyn.

Gall y prosesau o drwsio newid strwythur y cymal ond yn aml byddant yn caniatáu i'r cymal weithio'n normal a heb unrhyw boen na stiffrwydd. Bydd bron pob un ohonom yn datblygu osteoarthritis yn rhai o'n cymalau wrth i ni fynd yn hŷn, ond nid yw bob amser yn achosi poen ac efallai na fyddwn hyd yn oed yn ymwybodol ohono.

Fodd bynnag, nid yw'r prosesau o drwsio bob amser yn gweithio cystal a gall newidiadau i strwythur y cymal weithiau achosi neu gyfrannu at symptomau fel poen, chwyddo neu anhawster i symud y cymal yn normal.

Er enghraifft:

- Gall asgwrn ychwanegol ffurfio ar ymylon y cymal. Gelwir y tyfiannau esgyrnog hyn yn osteoffytau (osteophytes) a gallant weithiau gyfyngu ar symudiad neu rwbio yn erbyn meinweoedd eraill. Mewn rhai cymalau, yn enwedig cymalau'r bysedd, gall y rhain fod yn weladwy fel chwyddiadau cadarn, ceinciog.
- Gall leinin capsiwl y cymal, a elwir yn synofiwm (synovium), dewychu a chynhyrchu mwy o hylif nag arfer, gan achosi i'r cymal chwyddo.
- Gall meinweoedd sy'n amgylchynu'r cymal ac sy'n helpu i'w gynnal ymestyn fel bod y cymal yn dod yn llai sefydlog ar ôl peth amser.

Gweler Ffigyrau 1 a 2 ar t.8



Ffigwr 1. Cymal iach

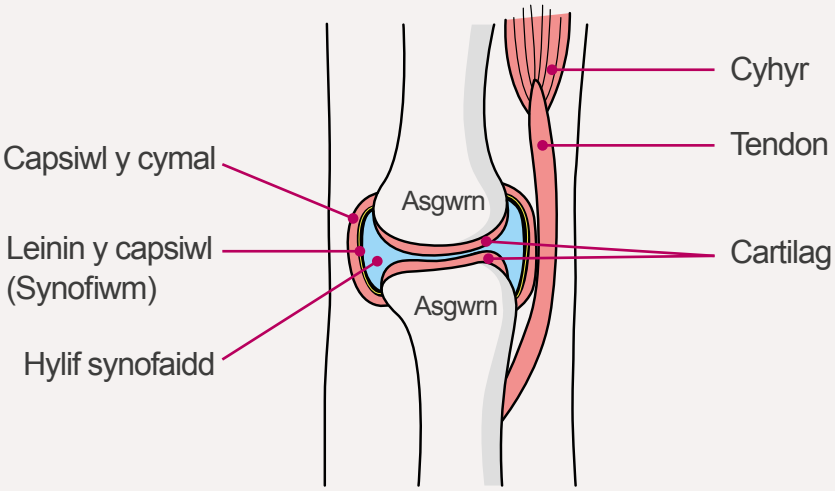
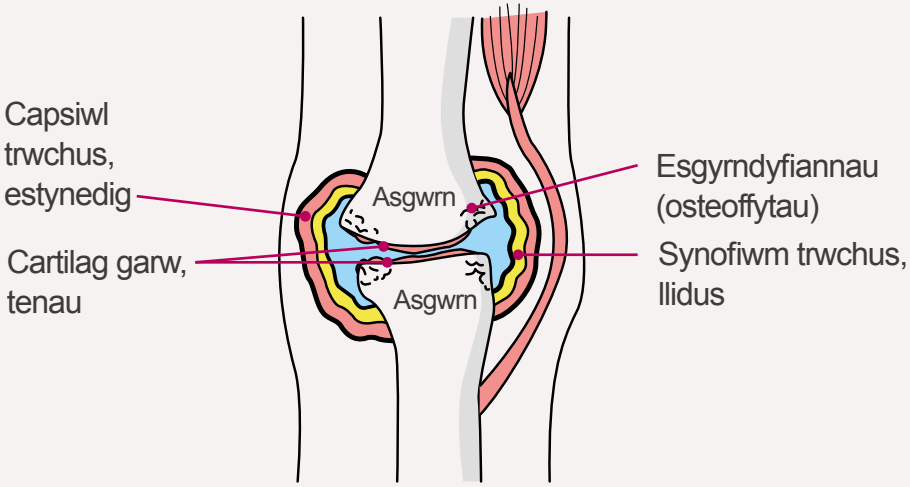


Figure 2. A joint affected by osteoarthritis



Symptomau

Prif symptomau osteoarthritis yw poen ac weithiau anystwythder yn y cymalau yr effeithir arnynt. Mae'r poen yn tueddu i fod yn waeth pan fyddwch yn symud y cymal neu ar ddiwedd y dydd. Gall eich cymalau deimlo'n anystwyth ar ôl gorffwys, ond fel arfer mae hyn yn diflannu'n eithaf cyflym unwaith y byddwch chi'n dechrau symud.

Yn aml, mae symptomau'n amrywio heb unrhyw reswm amlwg – efallai y bydd gennych gyfnodau gwael sy'n para ychydig wythnosau neu fisoedd, ac yna gyfnodau gwell. Neu efallai y byddwch yn canfod bod eich symptomau'n amrywio yn dibynnu ar yr hyn rydych chi'n ei wneud neu am ba hyd.

Gall y cymal yr effeithir arno fod yn chwyddedig weithiau. Gall y chwydd fod:

- yn galed ac yn geinciog, yn enwedig yng nghymalau'r bysedd, a achosir gan dwf asgwrn ychwanegol
- yn feddal, a achosir gan leinin y cymal yn tewychu a hylif ychwanegol y tu mewn i gapsiwl y cymal.

Efallai na fydd y cymal yn symud mor rhydd neu mor bell ag arfer, a gall wneud synau gratio neu gracio wrth i chi ei symud. Gelwir hyn yn grepitws (crepitus).

Weithiau gall y cyhyrau o amgylch y cymal edrych yn denau neu wedi gwywo. Gall y cymal gwympo ar adegau oherwydd bod eich cyhyrau wedi gwanhau neu oherwydd bod strwythur y cymal wedi dod yn llai sefydlog. Gall ymarferion i gryfhau'r cyhyrau sy'n cynnal y cymal helpu i atal hyn.

Peidiwch ag oedi cyn mynd i weld eich meddyg teulu os oes gennych boen neu anystwythder yn y cymalau. Bydd cael diagnosis yn gynnar yn rhoi cyfle i chi drafod opsiynau triniaeth a hunangymorth a rhoi'r cyfle gorau i chi reoli eich cyflwr yn effeithiol.

Achosion

Er bod ymchwil yn gwella ein dealltwriaeth o osteoarthritis, nid yw'n glir beth yn union sy'n ei achosi. Rydym yn gwybod nad 'traul a gwisgo' yn unig ydyw a bod ffactorau eraill naill ai'n cynyddu neu'n lleihau risg unigolyn o ddatblygu osteoarthritis. Yn aml, cyfuniad o'r ffactorau isod sy'n arwain at osteoarthritis:

Oedran

Mae osteoarthritis fel arfer yn dechrau o ddiwedd y 40au ymlaen, er y gall pobl iau ei ddatblygu weithiau. Ni wyddys yn union pam bod pobl hŷn yn fwy tebygol o ddatblygu'r cyflwr, ond gall fod oherwydd newidiadau corfforol sy'n dod gyda heneiddio, megis cyhyrau'n gwanhau, magu pwysau, a'r corff yn dod yn llai abl i wella ei hun yn effeithiol.

Rhywedd

Ar gyfer y rhan fwyaf o gymalau, yn enwedig y pengliniau a'r dwylo, mae osteoarthritis yn fwy cyffredin ac yn fwy difrifol mewn menywod.

Gordewdra

Mae bod dros bwysau yn ffactor pwysig wrth achosi osteoarthritis, yn enwedig mewn cymalau sy'n cario pwysau fel y pen-glin a'r glun. Bydd colli rhywfaint o bwysau, os oes angen, yn gwella'r rhagolygon.

Anaf i'r cymal

Gall anaf neu lawdriniaeth fawr ar gymal arwain at osteoarthritis yn y cymal hwnnw yn ddiweddarach mewn bywyd. Nid yw gweithgarwch ac ymarfer corff arferol yn achosi osteoarthritis, ond gall gweithgaredd caled iawn, ailadroddus neu swyddi sy'n gofyn llawer yn gorfforol gynyddu eich risg. Gall ymarfer corff yn rhy fuan pan nad yw anaf wedi cael amser i wella'n iawn hefyd arwain at osteoarthritis yn y cymal hwnnw yn ddiweddarach.

Annormaleddau yn y cymal

Os cawsoch eich geni ag annormaleddau neu os gwnaethoch eu datblygu yn ystod plentyndod, gall arwain at osteoarthritis cynharach a mwy difrifol nag arfer.

Ffactorau genetig

Gall y genynnau rydyn ni'n eu hetifeddu effeithio ar y tebygolrwydd o gael osteoarthritis yn y llaw, y pen-glin neu'r glun. Un math cyffredin o osteoarthritis y llaw sy'n rhedeg yn gryf mewn teuluoedd yw osteoarthritis nodol. Mae hyn yn effeithio'n bennaf ar fenywod o'u 40au neu eu 50au ymlaen ac mae'n achosi chwyddiadau cadarn, ceinciog mewn sawl un o gymalau'r bysedd.

Mae rhai mathau prin iawn o osteoarthritis sy'n gysylltiedig â mwtaniadau mewn genynnau sengl sy'n effeithio ar brotein o'r enw colagen, a geir mewn cartilag a all achosi i osteoarthritis ddatblygu mewn llawer o gymalau yn gynharach nag arfer.

Mathau eraill o glefyd y cymalau

Weithiau mae osteoarthritis yn ganlyniad i ddifrod o fath gwahanol o glefyd y cymalau, fel arthritis gwynegol (rheumatoid arthritis) neu gowt (gout).

Beth arall allai effeithio ar osteoarthritis?

Dau ffactor a all effeithio ar symptomau osteoarthritis, ond nad ydynt yn achos uniongyrchol ohono yw'r tywydd a deiet.

Tywydd

Mae llawer o bobl ag osteoarthritis yn canfod bod newidiadau yn y tywydd yn gwaethygu'r poen, yn enwedig pan fydd y pwysau atmosfferig yn gostwng – er enghraifft, ychydig cyn iddi fwrw glaw. Er y gall y tywydd effeithio ar symptomau eich arthritis, credir bod yr effaith yn fach.

Deiet

Mae rhai pobl yn gweld bod rhai bwydydd yn ymddangos i gynyddu neu i leihau eu poen a symptomau eraill. Gall dilyn deiet iach a chytbwys helpu i leihau faint o feddyginiaeth arthritis sydd ei hangen. Fodd bynnag, mae eich pwysau yn fwy tebygol nag unrhyw ffactorau deietegol penodol eraill o effeithio ar eich risg o ddatblygu osteoarthritis.

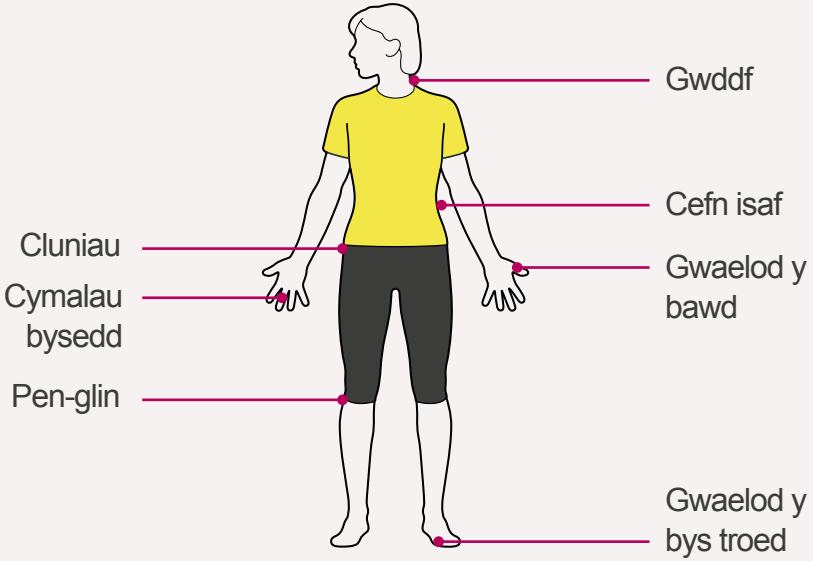
"Gall symptomau osteoarthritis amrywio yn dibynnu ar yr hyn rydych chi wedi'i wneud, neu gallant amrywio heb unrhyw reswm amlwg."



Pa gymalau sy'n cael eu heffeithio?

Gall unrhyw gymal ddatblygu osteoarthritis, ond mae symptomau sy'n gysylltiedig ag osteoarthritis yn effeithio amlaf ar y pengliniau, y cluniau, y dwylo, yr asgwrn cefn a'r bysedd traed mawr (gweler Ffigwr 3):

Ffigwr 3. Y cymalau sy'n cael eu heffeithio amlaf gan osteoarthritis



Y pen-glin

Mae osteoarthritis y pen-glin yn gyffredin iawn. Mae hyn yn ôl pob tebyg oherwydd bod yn rhaid i'ch pen-glin ymdopi â straen eithafol, throeon a throelli yn ogystal â chario pwysau eich corff. Gall osteoarthritis effeithio ar brif arwynebau cymal y pen-glin neu'r cartilag o dan badell eich pen-glin. Yn aml mae'n effeithio ar y ddau ben-glin.

Y glun

Mae osteoarthritis y glun hefyd yn gyffredin a gall effeithio ar un glun neu'r ddwy. Mae cymal y glun yn gymal pêl-a-soced sydd fel arfer ag ystod eang o symudiad. Mae hefyd yn cario llawer o'ch pwysau. Mae osteoarthritis y glun yr un mor gyffredin mewn dynion a menywod, ac fel arfer mae'n dechrau o ddiwedd y 40au ymlaen.

Y llaw a'r arddwrn

Mae osteoarthritis y dwylo fel arfer yn digwydd fel rhan o'r cyflwr osteoarthritis nodol. Mae hyn yn effeithio'n bennaf ar fenywod ac yn aml yn dechrau yn eich 40au neu'ch 50au, tua amser y menopos. Fel arfer mae'n effeithio ar waelod eich bawd a'r cymalau ar bennau eich bysedd, er y gall cymalau bysedd eraill gael eu heffeithio hefyd. Gall symptomau fynd a dod, ond mae'r poen yn aml yn dod i ben ar ôl sawl blwyddyn, gan adael cymalau sy'n gweithio'n dda.

Y cefn a'r gwddf

Mae esgyrn eich asgwrn cefn a'r disgiau rhyngddynt yn aml yn cael eu heffeithio gan newidiadau sy'n debyg iawn i osteoarthritis. Yn yr asgwrn cefn, cyfeirir at y newidiadau hyn yn aml fel sbondylosis. Er eu bod yn gyffredin iawn, nid nhw yw achos mwyaf cyffredin poen cefn neu wddf.

Y droed a'r ffêr

Mae osteoarthritis y droed fel arfer yn effeithio ar y cymal wrth waelod bysedd mawr y droed. Fodd bynnag, mae osteoarthritis canol y droed hefyd yn eithaf cyffredin. Y ffêr yw'r rhan o'r droed sy'n cael ei heffeithio leiaf yn aml.

Yr ysgwydd

Mae'r ysgwydd yn cynnwys dau gymal:

- cymal pêl a soced lle mae rhan uchaf y fraich yn cwrdd â llafn yr ysgwydd - gelwir hyn yn gymal glenohumeral ac mae ganddo ystod eang iawn o symudiadau.

- cymal llai lle mae asgwrn y coler yn cwrdd â phen llafn yr ysgwydd, sydd ag ystod symudiad llawer llai ac a elwir yn gymal acromioclavicwlaidd (acromioclavicular).

Mae osteoarthritis yn fwy tebygol o effeithio ar y cymal acromioclavicwlaidd, ond gall hefyd effeithio ar y cymal glenohumeral.

Y penelin

Cymal y penelin yw un o'r rhai sy'n cael ei effeithio leiaf aml gan osteoarthritis. Pan gaiff ei effeithio, gall ddilyn naill ai un anaf difrifol neu nifer o anafiadau llai i'r penelin, yn aml o ganlyniad i swydd sy'n rhoi straen anarferol ar gymal y penelin.

Y genau

Mae'r ên, neu'r cymal temporomandibular, yn un o'r cymalau a ddefnyddir amlaf yn y corff ac mae'r cartilag yn y cymal hwn yn arbennig o dueddol o wisgo. Felly, gall osteoarthritis yr ên ddechrau'n gynharach nag mewn llawer o gymalau eraill.



Diagnosis

Mae'n bwysig cael diagnosis cywir os ydych chi'n meddwl bod gennych chi arthritis. Mae llawer o wahanol fathau o arthritis ac mae rhai angen triniaethau gwahanol iawn. Fel arfer, mae diagnosis osteoarthritis yn seiliedig ar:

- eich symptomau a'r hanes ynghylch sut y datblygon nhw
- yr arwyddion corfforol y mae eich meddyg yn eu canfod wrth archwilio eich cymalau.

Eich hanes

Bydd eich meddyg teulu yn gofyn am eich symptomau, sut a phryd y dechreuon nhw, ac unrhyw ffactorau sy'n gwneud eich symptomau'n well neu'n waeth. Dywedwch wrth eich meddyg am unrhyw boen, chwydd neu anystwythder, sut mae eich symptomau wedi newid dros amser, a sut yr effeithir ar eich gwaith a'ch bywyd bob dydd. Dylech hefyd sôn am unrhyw gyflyrau meddygol eraill sydd gennych ac unrhyw feddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd.

Archwiliad corfforol

Bydd eich meddyg yn archwilio eich cymalau, gan chwilio am y canlynol:

- tynerwch dros y cymal
- cracio neu gratio'r cymal – a elwir yn grepitws
- chwydd esgyrnog
- hylif gormodol
- symudiad cyfyngedig
- ansefydlogrwydd y cymal
- gwendid neu deneuo'r cyhyrau sy'n cynnal y cymal.

A fydd angen unrhyw brofion arnaf?

Nid oes prawf gwaed ar gyfer osteoarthritis, er y gallai eich meddyg awgrymu eich bod yn ei gael i helpu i ddiystyru mathau eraill o arthritis. Nid yw pelydrau-X fel arfer yn ddefnyddiol wrth wneud diagnosis o osteoarthritis neu benderfynu ar gynllun triniaeth, er y gallent fod yn ddefnyddiol i ddangos a oes unrhyw ddyddodion calsiwm yn y cymal.

Mewn achosion prin, gall sgan MRI o'r pen-glin fod o gymorth. Mae hyn yn defnyddio tonnau radio amledd uchel i adeiladu lluniau o'r meinweoedd meddal a gall hefyd ddangos newidiadau yn yr asgwrn na ellir eu gweld ar belydr-x safonol. Ei brif ddefnydd yw nodi problemau cymalau neu esgyrn posibl eraill a allai fod yn achosi eich symptomau.

A ddylwn i weld arbenigwr?

Mae'n annhebygol y bydd angen i chi weld arbenigwr i gael diagnosis o osteoarthritis, er y gall eich meddyg eich atgyfeirio os oes amheuaeth ynghylch y diagnosis neu os yw'n credu y gallai fod problemau ychwanegol. Yn y rhan fwyaf o achosion, caiff osteoarthritis ei ddiagnosio a'i reoli gan feddyg teulu.

Mae'n werth gwybod bod canllawiau a gyhoeddwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE) yn nodi y dylai eich meddyg teulu gynnig adolygiad rheolaidd i chi os yw unrhyw un o'r canlynol yn berthnasol:

- mae eich poen yn y cymalau yn achosi problemau i chi
- rydych chi'n cymryd tabledi i leddfu poen yn rheolaidd
- mae gennych chi broblemau iechyd eraill heblaw am eich arthritis
- mae gennych chi osteoarthritis mewn mwy nag un cymal.

Efallai y bydd eich meddyg yn eich atgyfeirio os oes angen cymorth arbenigol i reoli eich osteoarthritis – gallai hyn fod ar gyfer ffisiotherapi, podiatreg ar gyfer problemau traed, neu therapi galwedigaethol, a all helpu os ydych chi'n cael anhawster gyda gweithgareddau bob dydd.

Os bydd eich arthritis yn mynd yn ddifrifol ac yn achosi problemau hirdymor, efallai y bydd eich meddyg teulu yn eich atgyfeirio at lawfeddyg orthopedig i ystyried llawdriniaeth ar y cymalau neu at raglen rheoli poen.



Sut fydd osteoarthritis yn effeithio arnaf i?

Mae osteoarthritis yn effeithio ar wahanol bobl, a gwahanol gymalau, mewn gwahanol ffyrdd. Ond, ar gyfer y rhan fwyaf o bobl, nid yw osteoarthritis yn parhau i waethygu'n raddol dros amser.

I rai pobl, mae'r cyflwr yn cyrraedd uchafbwynt ychydig flynyddoedd ar ôl i'r symptomau ddechrau ac yna'n aros yr un fath neu gall hyd yn oed wella. Gall eraill ganfod bod ganddynt sawl cyfnod o boen cymedrol yn y cymalau gyda gwelliannau rhyngddynt. Gall osteoarthritis weithiau ddatblygu dros flwyddyn neu ddwy yn unig ac achosi llawer o ddifrod i gymal. Ond yn amlach, mae osteoarthritis yn broses araf sy'n datblygu dros flynyddoedd lawer ac sy'n arwain at newidiadau cymharol fach mewn rhan o'r cymal yn unig.

Nid yw graddfa'r difrod i gymal yn ddefnyddiol iawn wrth ragweld faint o boen fydd gennych. Mae gan rai pobl lawer o boen a phroblemau symudedd o ganlyniad i ychydig bach o ddifrod, tra bod gan eraill lawer o ddifrod i'r cymal ond ychydig neu ddim symptomau o gwbl.

Os oes gennych osteoarthritis difrifol, efallai y byddwch yn cael rhai o'ch gweithgareddau dyddiol yn anoddach yn dibynnu ar ba gymalau sydd wedi'u heffeithio.

Er enghraifft:

- Gall osteoarthritis yr asgwrn cefn a chymalau sy'n cario pwysau (cluniau, pengliniau, fferau) achosi problemau gyda cherdded, dringo grisiau neu godi o gadair.
- Yn y dwylo, gallai osteoarthritis achosi problemau gyda thasgau sy'n gofyn am afael yn gadarn neu symudiadau bysedd manwl, fel ysgrifennu neu wneud botymau.

- Os yw'r ysgwydd neu'r penelin wedi'u heffeithio, rydych chi fwyaf tebygol o gael trafferth wrth godi pethau (yn enwedig uwchlaw uchder yr ysgwydd) neu gario pwysau.

Gall osteoarthritis mwy difrifol hefyd ei gwneud hi'n anodd cael noson dda o gwsg.



Cymhlethdodau posibl

Gall y newidiadau mewn cartilag sy'n digwydd gydag osteoarthritis annog crisialau i ffurfio o fewn y cymal. Gall y rhain fod yn:

- grisialau sodiwm wrad (sodium urate), a all achosi ymosodiadau o gowt. Mae gowt yn achosi poen a chwydd difrifol iawn sy'n datblygu'n gyflym dros 12 i 24 awr ond sy'n dychwelyd i normal mewn wythnos neu ddwy. Y bysedd traed mawr yw'r cymal yr effeithir arno amlaf.

  Gallwch ddysgu mwy am gowt yn: **arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/conditions/gout**

- crisialau calsiwm pyroffosffad (pyrophosphate) (CPP), a all hefyd achosi poen a chwydd difrifol sy'n datblygu'n gyflym ond sy'n setlo o fewn wythnos neu ddwy. Gall crisialau CPP effeithio ar unrhyw gymal ond maent yn fwy cyffredin mewn cymalau sydd eisoes wedi'u heffeithio gan osteoarthritis. Mae'r arthritis yn fwy tebygol o waethygu'n araf ac o fod yn fwy difrifol pan fydd crisialau CPP yn bresennol.

  Am ragor o wybodaeth am glefydau crisial calsiwm ewch i: **arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/conditions/acute-cpp-crystal-arthritis**

Rheoli eich osteoarthritis

Er nad oes iachâd ar gyfer osteoarthritis eto, mae triniaethau a all leddfu'r symptomau a'ch galluogi i barhau â bywyd bob dydd. Gall eich meddyg eich helpu i ddod o hyd i'r driniaeth, neu'r cyfuniad o driniaethau, sy'n gweithio orau i chi. Gallai'r rhain gynnwys:

- newidiadau i ffordd o fyw – er enghraifft, mwy o weithgarwch corfforol, ymarferion cryfhau cyhyrau a cholli pwysau (os yw'n briodol)
- meddyginiaethau lleddfu poen – er enghraifft, hufenau neu geliau lleddfu poen, paracetamol, cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAIDs) neu bigiadau steroid
- therapïau corfforol – er enghraifft, TENS, rhoi cynhesrwydd, sblintiau neu gefnogaeth arall
- llawdriniaeth
- atchwanegiadau a thriniaethau cyflenwol.

Byddwn yn edrych ar bob un o'r opsiynau hyn dros y tudalennau canlynol.

Gweithgarwch corfforol

Mae llawer o bobl yn poeni y bydd ymarfer corff yn cynyddu eu poen, ac y gallai achosi niwed pellach i'w cymalau. Fodd bynnag, er y gall gorffwys ar gymalau poenus wneud iddynt deimlo'n fwy cyfforddus ar y dechrau, gall gormod o orffwys gynyddu anystwythder.

Gall gweithgarwch corfforol:

- amddiffyn eich cymalau drwy gadw'r cyhyrau sy'n eu cynnal yn gryf
- helpu i reoli poen
- lleihau lefelau straen
- eich helpu i golli unrhyw bwysau ychwanegol.

Ni ddylech fod ofn defnyddio eich cymalau. Os yw poen yn gwneud dechrau ymarfer corff yn anodd, gallech geisio cymryd cyffur lladd poen fel paracetamol o flaen llaw. Ac os ydych chi'n teimlo eich bod chi wedi gorwneud pethau ychydig, ceisiwch roi gwres ar y cymal poenus - neu os yw wedi chwyddo, gall rhoi pecyn iâ arno helpu.

Os nad ydych chi wedi gwneud llawer o ymarfer corff ers tro, efallai yr hoffech chi gael cyngor proffesiynol gan ffisiotherapydd. Bydd yn gallu eich helpu i ddod o hyd i raglen sy'n gweithio i chi. Ond nid yw gweld ffisiotherapydd yn hanfodol - dylai'r wybodaeth isod fod o gymorth. Y peth pwysicaf yw dechrau'n ysgafn ac ychwanegu mwy yn raddol.

Mae tri math o ymarfer corff y dylech chi geisio eu cynnwys:

Ymarferion ystod symudiad

Mae'r rhain yn dda ar gyfer ystum y corff a chryfder yn ogystal â helpu i gynnal hyblygrwydd. Mae'r ymarferion yn cynnwys mynd â chymalau trwy ystod o symudiadau sy'n teimlo'n gyfforddus ac yna eu lleddfu ychydig ymhellach.

Ymarferion cryfhau

Mae'r rhain yn ymarferion sy'n cael eu gwneud yn erbyn rhyw fath o wrthiant i gryfhau'r cyhyrau sy'n symud ac sy'n amgylchynu eich cymalau. Gallech ddefnyddio pwysau ysgafn, band ymwrthedd neu roi cynnig ar ymarfer corff mewn dŵr. Mae llawer o bobl yn dod yn llai actif pan fyddant yn datblygu arthritis oherwydd ofn naturiol poen ac achosi niwed pellach - gall hyn achosi i'r cyhyrau wanhau a hyd yn oed ddod yn weledol deneuach, sy'n gwneud symud y cymalau yn ôl yr arfer hyd yn oed yn anoddach.

Ymarfer corff aerobig

Mae ymarfer corff aerobig yn golygu unrhyw weithgaredd corfforol sy'n codi cyfradd eich calon ac sy'n gwneud i chi anadlu'n drymach. Mae'r math hwn o ymarfer corff yn llosgi calorïau, felly gall helpu os oes angen i chi golli ychydig o bwysau. Gall hefyd wella eich cwsg a'ch lefelau egni, lleihau poen a bydd yn dda i'ch iechyd cyffredinol.

Mae cerdded, beicio a nofio i gyd yn ffurfiau ymarfer corff ardderchog i bobl ag arthritis. Neu gallech roi cynnig ar feic ymarfer neu beiriant croes-hyfforddi. Mae cerdded lapiau ym mhen bas pwll nofio hefyd yn wych ar gyfer cryfhau cyhyrau'r coesau.

Mae pyllau hydrotherapi neu therapi dyfrol yn gynhesach na phyllau nofio arferol. Mae'r cynhesrwydd yn lleddfu poen ac anystwythder, tra bod y dŵr yn dal pwysau eich corff ond yn dal i gynnig rhywfaint o wrthwynebiad ar gyfer ymarferion cryfhau cyhyrau. Efallai y bydd eich meddyg yn gallu eich atgyfeirio ar gyfer hydrotherapi, er yn anffodus nid yw pyllau ar gael ym mhob ardal.

Y peth allweddol wrth gynyddu eich gweithgarwch corfforol yw dod o hyd i rywbeth rydych chi'n ei fwynhau. Byddwch yn llawer mwy tebygol o ddal ati. Awgrym defnyddiol arall yw dod o hyd i ffyrdd o ddod yn fwy actif y gallwch chi eu hymgorffori'n hawdd yn eich bywyd bob dydd - fel ymestyn ychydig wrth aros i'r tegell ferwi neu ddefnyddio'r grisiau ychydig yn amlach.

Gallwch ddysgu mwy am ymarfer corff gydag arthritis yn:
arthritis-uk.org/information-and-support/living-with-arthritis/health-and-wellbeing/exercising-with-arthritis

Colli pwysau a deiet

Mae'r cysylltiad mwyaf amlwg rhwng deiet ac osteoarthritis yn ymwneud â phwysau. Os ydych chi dros bwysau, yna gall colli hyd yn oed ychydig bach o bwysau wneud gwahaniaeth mawr i'ch symptomau - yn enwedig ar gyfer ymalau sy'n cario ein pwysau (y cluniau, y pengliniau, y cefn a'r traed).

Y ffordd orau o golli pwysau yw trwy ddilyn deiet iach a chytbwys. Lleihewch nifer y calorïau rydych chi'n eu cael o fwydydd braster uchel a llawn siwgr, ond gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cynnwys yr holl grwpiau bwyd allweddol yn eich deiet ac nad ydych chi'n colli allan ar faetholion hanfodol. Gall cynyddu faint o weithgarwch corfforol rydych chi'n ei wneud yn raddol hefyd helpu o ran colli pwysau.

Mae llawer o ddamcaniaethau ynglŷn â beth sy'n 'dda' a 'drwg' i'w fwyta pan fydd gennych arthritis, ond nid oes deiet penodol sydd wedi'i brofi i helpu. Byddwch yn ofalus ynghylch unrhyw ddeiet sy'n honni ei fod yn gwella arthritis neu sy'n awgrymu torri grŵp bwyd penodol allan yn llwyr.

Os ydych chi'n meddwl y gallai bwyd penodol fod yn gwaethygu eich symptomau, y peth gorau yw profi hyn drwy beidio â bwyta'r bwyd am ychydig wythnosau a'i ailgyflwyno i weld a ydych chi'n sylwi ar wahaniaeth. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi siarad â deietegydd am y ffordd orau o wneud hyn. Gallwch ofyn i'ch meddyg teulu eich atgyfeirio at ddeietegydd neu gallwch ddod o hyd i un drwy Gymdeithas Ddeieteg Prydain (BDA) neu'r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal (HCPC).

Mae rhywfaint o ymchwil yn awgrymu y gall pysgod olewog, neu olewau a gynhyrchir o bysgod, helpu gyda symptomau rhai mathau o arthritis. Mae'r dystiolaeth ymchwil ar hyn yn ymwneud yn bennaf ag arthritis gwynegol yn hytrach nag osteoarthritis ond gallai fod o werth i chi roi cynnig ar gynyddu faint o bysgod olewog rydych chi'n ei fwyta neu gymryd atchwanegiad os oes gennych chi ddiddordeb mewn defnyddio deiet i reoli eich cyflwr.

Dysgwch fwy am ddeiet ac arthritis yn: **arthritis-uk.org/information-and-support/living-with-arthritis/health-and-wellbeing/eating-well-with-arthritis**

Meddyginiaethau

Ni fydd y meddyginiaethau sydd fel arfer yn cael eu cymryd ar gyfer osteoarthritis yn effeithio ar y cyflwr ei hun, ond gallant helpu i leddfu symptomau poen ac anystwythder.

Hufenau a geliau cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAID)

Mae cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAID) ar gael fel hufenau, geliau neu glytiau rydych chi'n eu rhoi'n uniongyrchol ar y croen. Mae geliau ibuprofen a diclofenac ar gael dros y cownter mewn fferyllfeydd ac archfarchnadoedd. Dim ond ar bresgripsiwn y mae eraill, fel ketoprofen, ar gael.

Gall hufenau, geliau neu glytiau weithio'n dda ar gyfer rhai cymalau, yn enwedig y pengliniau a'r dwylo, ond efallai na fyddant yn gweithio cystal ar gyfer cymalau fel y cluniau, sy'n gorwedd yn ddyfnach o dan y croen. Maent yn ddiogel iawn ac fe'u hargymhellir fel y math cyntaf o driniaeth gyffuriau i roi cynnig arni.

Hufen Capsaicin

Gwneir hufen capsaicin o'r planhigyn pupur (capsicum) ac mae'n lladdwr poen effeithiol. Fel hufenau a geliau cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAID), mae'n arbennig o ddefnyddiol ar gyfer osteoarthritis y pen-glin a'r dwylo. Dim ond ar bresgripsiwn y mae ar gael. Mae angen ei ddefnyddio yn rheolaidd dair gwaith y dydd.

Mae'r effaith lleddfu poen yn dechrau ar ôl sawl diwrnod o ddefnydd rheolaidd a dylech chi roi cynnig arni am o leiaf pythefnos cyn penderfynu a yw wedi helpu. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo teimlad cynhesu neu losgi pan fyddant yn defnyddio capsaicin am y tro cyntaf, ond mae hyn fel arfer yn diflannu ar ôl sawl diwrnod. Fel gydag hufenau, geliau neu glytiau NSAID, mae capsaicin yn ddiogel iawn.

Paracetamol

Fel arfer, argymhellir paracetamol fel y math mwyaf diogel o dabledi lleddfu poen i roi cynnig arno yn gyntaf. Mae'n well eu cymryd cyn i'r poen fynd yn wael iawn. Mae paracetamol ar gael yn rhwydd dros y cownter mewn fferyllfeydd ac archfarchnadoedd - ac nid oes unrhyw fantais mewn talu am frandiau drutach.

Cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAID)

Mae tabledi NSAID yn gyffredinol yn gryfach wrth leddfu poen na paracetamol. Y mwyaf cyffredin o'r rhain yw ibuprofen, sydd ar gael yn eang mewn dos isel i ddos cymedrol dros y cownter mewn fferyllfeydd ac archfarchnadoedd. Gallwch roi cynnig ar y rhain am 5 i 10 diwrnod - os nad ydyn nhw wedi helpu ar ôl y cyfnod hwn, yna mae'n annhebygol y byddant yn cael effaith.

Os oes eu hangen arnoch, gall eich meddyg ragnodi:

- dosau uwch o ibuprofen
- NSAID cryfach fel naproxen neu diclofenac
- math newydd o NSAID, fel celecoxib neu etoricoxib, a ddyluniwyd i leihau'r risg o wlserau a gwaedu yn y perfedd.

Os bydd eich meddyg yn rhagnodi NSAID, bydd fel arfer yn rhagnodi cyffur o'r enw atalydd pwmp proton (PPI) hefyd i helpu i amddiffyn y perfedd. Mae lansoprazole ac omeprazole yn enghreifftiau o PPI.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth yn:
arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/arthritis-treatments/drugs/painkillers-and-NSAIDs

Meddyginiaeth lleddfu poen gryfach

Os byddwch chi'n canfod nad yw paracetamol neu NSAID yn lleddfu poen yn ddigonol, dylech chi siarad â'ch meddyg am opsiynau eraill. Efallai y bydd eich meddyg yn awgrymu defnyddio paracetamol ar y cyd ag NSAID. Fodd bynnag, ni ddylech chi gymryd ibuprofen yn ogystal â NSAID ar bresgripsiwn.

Weithiau, gall eich meddyg awgrymu cyfuniadau eraill o gyffuriau. Er enghraifft, mae co-codamol yn cynnwys paracetamol a chodin. Fel arfer dim ond am gyfnodau byr iawn y defnyddir y rhain, oherwydd bod meddyginiaethau opioid fel codin yn tueddu i gael mwy o sgîl-effeithiau, yn enwedig yn y grŵp oedran sy'n cael ei effeithio amlaf gan osteoarthritis.

Pigiadau steroid

Weithiau rhoddir pigiadau o steroid hir-weithredol yn uniongyrchol i gymal sy'n arbennig o boenus. Yn aml, mae'r pigiad yn dechrau gweithio o fewn diwrnod neu ddau a gall wella poen am sawl wythnos neu hyd yn oed fisoedd, yn enwedig yn eich pen-glin neu'ch bawd.

Defnyddir pigiadau steroid yn bennaf ar gyfer osteoarthritis poenus iawn, neu ar gyfer poen sydyn, difrifol a achosir gan grisialau yn y cymal. Efallai y bydd eich meddyg hefyd yn gallu cynnig pigiad steroid os ydych chi'n poeni y bydd eich arthritis yn tarfu ar ddigwyddiad pwysig.

Am ragor o wybodaeth am bigiadau steroid ewch i:
arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/arthritis-treatments/drugs/steroid-injections

Awgrymiadau ar gyfer meddyginiaeth

- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod faint y dylech chi fod yn ei chymryd, pa mor aml a phryd. Bydd angen i rai pobl gymryd meddyginiaethau'n rheolaidd, tra bydd eraill ond eu hangen o bryd i'w gilydd pan fydd eu symptomau'n waeth. A yw'n well cymryd eich meddyginiaethau gyda phrydau bwyd neu ar ôl prydau bwyd, neu ar stumog wag?
- Gofynnwch a fydd y feddyginiaeth yn dechrau gweithio ar unwaith neu a fydd angen i chi ei chymryd am ychydig cyn i chi ddechrau sylwi ar y budd.
- Gofynnwch am unrhyw sgîl-effeithiau posibl a gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod beth i'w wneud os oes gennych chi sgîl-effeithiau.
- Os ydych chi'n feichiog neu'n ystyried cael babi, neu os ydych chi eisiau bwydo ar y fron, trafodwch hyn gyda'ch meddyg rhag ofn y bydd angen i chi roi'r gorau i'ch meddyginiaeth neu ei newid.
- Os cewch bresgripsiwn am feddyginiaeth newydd, gofynnwch a allai ryngweithio ag unrhyw beth arall – gan gynnwys meddyginiaethau eraill, alcohol, meddyginiaethau llysieuol neu atchwanegiadau bwyd.
- • Cadwch gofnod o'r meddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd. Cadwch hwn gyda chi rhag ofn y bydd angen triniaeth arnoch gan rywun heblaw eich meddyg arferol. Gallech gadw copi o'ch presgripsiwn yn eich waled neu ar eich ffôn.

Triniaethau lleddfu poen eraill

Ysgogiad nerf trydanol trawsgroenol (TENS)

Mae ysgogiad nerf trydanol trwy'r croen (trancutaneous) yn defnyddio peiriant bach i anfon curiadau trydanol i derfyniadau eich nerfau trwy badiau sy'n cael eu gosod ar eich croen. Mae'n cynhyrchu teimlad goglais a chredir ei fod yn lleddfu poen trwy newid signalau poen a anfonir i'r ymennydd. Mae'r dystiolaeth ymchwil ar effeithiolrwydd TENS yn gymysg, ond mae rhai pobl yn ei chael yn ddefnyddiol.

Mae peiriannau TENS ar gael o fferyllfeydd a siopau mawr eraill. Bydd ffisiotherapydd yn gallu rhoi cyngor ar y mathau o beiriannau TENS sydd ar gael a sut i'w defnyddio. Neu efallai y bydd yn gallu benthyg un i chi roi cynnig arno cyn i chi benderfynu a ddylech chi brynu un.

Pigiadau asid hyaluronig

Mae asid hyaluronig, neu hyaluronan, yn iraid ac yn amsugnydd sioc sydd i'w gael yn naturiol yn yr hylif yn eich cymalau. Weithiau mae pigiadau o asid hyaluronig wedi cael eu defnyddio fel triniaeth ar gyfer osteoarthritis y pen-glin.

Nid yw'r driniaeth ar gael ar y GIG ar hyn o bryd oherwydd bod tystiolaeth ymchwil ar ei heffeithiolrwydd hirdymor yn gymysg. Fodd bynnag, mae'r driniaeth ar gael yn breifat.

Awgrymiadau ar gyfer rheoli poen

Cynhesu ac oeri

Gall rhoi cynhesrwydd ar gymal poenus helpu i leddfu anghysur. Gallech ddefnyddio potel ddŵr poeth, wedi'i lapio mewn tywel i amddiffyn eich croen, neu fag gwenith rydych chi'n ei gynhesu mewn microdon. Neu gallech chi roi eich dwylo neu'ch traed mewn powlen o ddŵr cynnes am ychydig funudau pryd bynnag y cewch y cyfle.

Os yw'ch cymalau wedi chwyddo, efallai y bydd pecyn iâ, wedi'i lapio mewn tywel i amddiffyn eich croen, yn helpu i leihau chwydd ac anghysur. Gellir rhoi iâ ar y cymal am hyd at 20 munud bob cwpl o oriau.

Sblintiau a chynhalwyr eraill

Mae amrywiaeth o sblintiau, bresys a chynhalwyr ar gael ar gyfer cymalau poenus. Gall y rhain fod yn arbennig o ddefnyddiol os yw osteoarthritis wedi effeithio ar aliniad cymal. Mae'n well gofyn am gyngor proffesiynol gan therapydd galwedigaethol neu ffisiotherapydd cyn dewis un, fel y gallwch fod yn siŵr ei fod yn addas ar gyfer eich anghenion.

Nid yw gwisgo sblint neu gynhalydd drwy'r amser yn cael ei argymell fel arfer, gan y gallai hyn arwain at wanhau'r cyhyrau. Bydd eich therapydd yn awgrymu rhai ymarferion ysgafn i'w gwneud pan fyddwch chi'n tynnu eich sblint neu'ch cynhalydd i helpu i gadw eich cymalau'n symudol.

Esgidiau

Gall dewis esgidiau cyfforddus a chefnogol wneud gwahaniaeth nid yn unig i'ch traed, ond hefyd i gymalau pwysau eraill sy'n cario pwysau gan gynnwys y pengliniau, y cluniau a chymalau'r asgwrn cefn. Yn gyffredinol, byddai gan yr esgid ddelfrydol wadn trwchus ond meddal, rhan uchaf feddal, a digon o le wrth y bysedd traed a phêl y droed.

Os oes gennych chi broblemau penodol gyda'ch traed, yna mae'n werth gweld podiatrydd am gyngor. Ar gyfer rhai problemau traed, gall eich meddyg neu'ch podiatrydd argymell mewnwadn sy'n helpu i symud y baich yn rhannol i rannau o'r droed nad ydynt yn cael eu heffeithio gan osteoarthritis.

Cymhorthion cerdded

Mae rhai pobl yn gweld bod ffon gerdded yn ddefnyddiol. Os yw'ch coes weithiau'n 'ildio' yna gall ffon eich helpu i deimlo llai o ofn cwympo. Pan gaiff ei dal yn y llaw arall, gall hefyd helpu i leihau pwysau ar ben-glin neu glun poenus. Mae'n well cael cyngor gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol, gan y bydd eich rheswm am ddefnyddio ffon yn pennu ar ba ochr y dylech ei defnyddio.

Mae'n bwysig bod ffon gerdded wedi'i haddasu'n gywir ar gyfer eich taldra – dylai cyflenwr da wneud hyn i chi. Os oes gennych arthritis yn eich dwylo, sicrhewch fod y ddolen yn teimlo'n gyfforddus.

Ystum

Gall eich ystum, ymhlith ffactorau eraill, effeithio ar aliniad eich cymalau. Gall hyn, yn ei dro, olygu bod eich cymalau, neu rannau o'ch cymalau, dan fwy o straen nag arfer wrth i chi symud. Os oes gennych arthritis, fe welwch y gall datblygu a chynnal ystum da helpu i roi llai o straen ar eich cymalau. Pan fydd eich ystum yn dda, bydd eich corff yn teimlo'n fwy ymlaciol.

Meddyliwch am eich ystum drwy gydol y dydd. Gwiriwch eich hun wrth gerdded, yn y gwaith, wrth yrru, neu wrth eistedd yn gwylio'r teledu. Os gallwch chi gynyddu ymwybyddiaeth o'ch corff yn ystod gweithgareddau dyddiol, bydd eich ystum da yn dod yn arferiad yn gyflym.

Ar eich cyflymder eich hun

Os yw'ch poen yn amrywio o ddydd i ddydd, gall fod yn demtasiwn i wneud gormod ar eich dyddiau da, a all arwain at fwy o boen wedyn.

Dysgwch fynd ar eich cyflymder eich hun. Os oes tasgau sy'n aml yn cynyddu eich poen, ceisiwch eu torri i lawr yn ddarnau llai, caniatáu amser ar gyfer seibiannau gorffwys, a newid gyda thasgau rydych chi'n eu cael yn haws. Neu meddyliwch am ffyrdd eraill o wneud tasg a fyddai'n achosi llai o boen.

"Rwy'n aml yn cael fy nhemtio i wneud cymaint ag y gallaf pan fyddaf yn cael diwrnod da. Ond rwy'n gweld ei bod hi'n well yn y tymor hir i gadw at fy nghyflymder fy hun."

Bydd therapydd galwedigaethol yn gallu cynnig cyngor ar reoli cyflymder eich hun ac ar leihau'r straen ar eich cymalau – os yw'r tasgau rydych chi'n eu cael yn anodd yn y gwaith, gartref neu yn eich diddordebau hamdden. Gallwch ofyn i'ch meddyg teulu eich atgyfeirio ar gyfer therapi galwedigaethol neu gallwch ddod o hyd i therapydd galwedigaethol sy'n gweithio'n breifat ar wefan Coleg Brenhinol Therapi Galwedigaethol.

Dysgwch fwy am reoli poen yn: **arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/manage-arthritis-symptoms/managing-arthritis-pain**

Llawdriniaeth

Ni fydd angen llawdriniaeth ar y rhan fwyaf o unigolion sydd ag osteoarthritis. Ond os yw'ch arthritis yn wael iawn ac mae eich symptomau'n cael effaith fawr ar ansawdd eich bywyd, yna efallai y bydd eich meddyg yn trafod llawdriniaeth gyda chi. Fel arfer dim ond ar ôl i chi roi cynnig ar bob triniaeth addas arall y caiff hyn ei ystyried.

Mae miloedd lawer o lawdriniaethau ailosod clun a phen-glin yn cael eu cynnal bob blwyddyn ar gyfer osteoarthritis, ac mae ailosodiadau cymal eraill hefyd yn dod yn fwy cyffredin. Ond mae opsiynau llawfeddygol eraill ar gael heblaw ailosod cymal.

Weithiau gellir defnyddio technegau llawdriniaeth twll clo i olchi darnau rhydd o asgwrn a meinwe arall o'ch pen-glin – gelwir hyn yn olchiad arthrosgopig. Nid yw hyn ar gael yn gyffredinol ar y GIG ar gyfer osteoarthritis syml. Fodd bynnag, efallai y caiff ei gynnig os cewch eich trin yn breifat.

Ar gyfer rhai cymalau llai, gall uno'r cymal fod yn llwyddiannus iawn. Mae hyn yn golygu bod yr esgyrn mewn cymal yn cael eu clymu at ei gilydd yn llawfeddygol – mae hyn yn atal symudiad y cymal, ac felly poen. Er y gall colli symudiad deimlo'n rhyfedd ar y dechrau, mae uno cymalau yn aml yn rhoi canlyniadau da.

Os ydych chi'n ystyried cael llawdriniaeth, cymerwch ychydig o amser i ddarganfod beth allwch chi ei ddisgwyl ohoni, beth yw'r risgiau posibl, a sut allwch chi baratoi orau ar gyfer eich llawdriniaeth a chynllunio o flaen llaw ar gyfer eich adferiad. Bydd eich tîm llawfeddygol yn trafod popeth gyda chi ond peidiwch ag oedi cyn gofyn os ydych chi'n ansicr ynghylch unrhyw agwedd ar y llawdriniaeth a gynlluniwyd.

Atchwanegiadau a thriniaethau cyflenwol

Cymryd atchwanegiadau

Mae unigolion sydd ag arthritis yn aml yn rhoi cynnig ar amrywiaeth o atchwanegiadau gan gynnwys meddyginiaethau llysieuol, fitaminau, mwynau ac atchwanegiadau deietegol.

Mewn llawer o achosion, ychydig iawn o dystiolaeth ymchwil sydd i ddangos eu bod yn gwella arthritis neu ei symptomau, ond mae llawer o bobl yn teimlo eu bod yn elwa ohonynt.

Cyn i chi ddechrau cymryd atchwanegiadau:

- Gwnewch ymchwil ar yr atchwanegiad(au) rydych chi'n bwriadu eu cymryd.
- Cofiwch fod pawb yn wahanol – hyd yn oed os yw rhywun rydych chi'n ei adnabod ac yn ymddiried ynddo wedi canfod rhywbeth yn ddefnyddiol, nid yw hynny'n golygu y bydd yn gweithio i bawb.
- Gwiriwch gyda'ch meddyg neu'ch fferyllydd ei bod hi'n ddiogel eu cymryd gyda'ch cyffuriau presgripsiwn neu dros y cownter.
- Darganfyddwch a oes unrhyw sgîl-effeithiau posibl gyda'r atchwanegiad neu'r feddyginiaeth rydych chi'n ystyried rhoi cynnig arni. Os byddwch chi'n datblygu unrhyw symptomau newydd, ewch i weld eich meddyg.
- Cadwch ddyddiadur o sut rydych chi'n teimlo; yna bydd yn haws dweud a yw'r atchwanegiad(au) yn cael effaith.
- Prynwch gan wneuthurwyr ag enw da.
- Meddyliwch am y gost – gall cymryd atchwanegiadau fod yn ddrud yn y tymor hir.

Dros y dudalen nodir rhai o'r atchwanegiadau a ddefnyddir yn aml gan unigolion sydd ag osteoarthritis.

Glwcosamin

Mae glwcosamin (glucosamine) i'w gael yn naturiol yn y corff mewn strwythurau fel gewynnau, tendonau a chartilag. Fel arfer cynhyrchir atchwanegiadau o gregyn crancod, cimwch neu berdys, er bod mathau heb bysgod cregyn ar gael. Mae rhywfaint o ymchwil i awgrymu y gallai fod o fudd mewn osteoarthritis poenus, yn enwedig y pen-glin.

Mae'r rhan fwyaf o dreialon wedi defnyddio dos o 500mg dair gwaith y dydd, ac mae'r dystiolaeth yn awgrymu y gallai glwcosamin sylffad fod yn fwy effeithiol na glwcosamin hydroclorid. Nid yw'n helpu'r poen ar unwaith - bydd angen i chi ei gymryd am gwpl o fisoedd cyn y gallwch chi ddweud a yw wedi helpu ai peidio. Os nad yw wedi helpu ar ôl dau fis, yna mae'n annhebygol y bydd o gymorth.

Chondroitin

Mae chondroitin yn bodoli'n naturiol yn ein cyrff a chredir ei fod yn helpu i roi elastigedd i'r cartilag. Mae'r dystiolaeth ymchwil yn gyfyngedig i astudiaethau anifeiliaid sy'n awgrymu y gallai helpu i arafu'r broses o'r cartilag yn torri i lawr.

Ni ddylech ddisgwyl gweld unrhyw welliant am o leiaf dau fis. Os yw'ch cartilag wedi'i ddifrodi'n wael, mae'n annhebygol y byddwch yn cael unrhyw fudd o chondroitin.

Olewau pysgod

Credir yn eang bod olewau pysgod ac olewau afu pysgod yn dda i'r cymalau. Mewn gwirionedd, nid oes digon o ddata ar gael i ddweud a yw'r rhain yn effeithiol ar gyfer osteoarthritis, er bod tystiolaeth dda y gall olewau pysgod helpu i wella symptomau arthritis gwynegol.

Mae'n bwysig peidio â chymryd dosau mawr o atchwanegiadau wedi'u gwneud o afu pysgod gan eu bod yn aml yn cynnwys llawer o fitamin A, a all fod yn niweidiol os cymerwch fwy na'r swm dyddiol a argymhellir. Fel arfer, mae atchwanegiadau sydd wedi'u gwneud o'r pysgodyn cyfan yn cynnwys llai o fitamin A, felly maent yn fwy diogel os byddwch chi'n canfod bod angen dos uchel o olewau pysgod arnoch chi i gael unrhyw fudd ohonynt.

Triniaethau cyflenwol

Mae nifer o driniaethau gwahanol ar gael, fel aciwbigo a thechneg Alexander, a gellir eu defnyddio'n gyffredinol ochr yn ochr â meddyginiaethau ar bresgripsiwn neu dros y cownter.

Gall triniaethau cyflenwol helpu i leddfu rhai o symptomau arthritis, fel poen ac anystwythder, yn ogystal â helpu i reoli rhai o effeithiau diangen sy'n gysylltieidg â chymryd meddyginiaeth. Gall rhai therapïau, fel technegau ymlacio, wella eich lles cyffredinol.

Mae rhai o'r therapïau mwyaf poblogaidd wedi'u rhestru yma:

- Mae aciwbigo yn honni ei fod yn adfer cydbwysedd naturiol iechyd trwy fewnosod nodwyddau mân i bwyntiau aciwbigo penodol yn y corff i gywiro anghydbwysedd yn llif yr egni. Mae tystiolaeth bod aciwbigo yn effeithiol wrth leddfu rhai o symptomau osteoarthritis. Fodd bynnag, nid yw'r driniaeth yn cael ei hargymell gan NICE ar hyn o bryd ar gyfer trin osteoarthritis.
- Mae techneg Alexander yn eich dysgu i fod yn fwy ymwybodol o'ch ystum ac i symud gyda llai o ymdrech gorfforol. Mae tystiolaeth y gall fod yn effeithiol ar gyfer poen cefn isaf, er nad yn benodol ar gyfer osteoarthritis.
- Mae aromatherapi yn defnyddio olewau a geir o blanhigion i hybu iechyd a lles. Gellir anweddu'r olewau, eu hanadlu i mewn, eu defnyddio mewn baddonau neu losgwr, neu fel rhan o dylino aromatherapi. Nid oes tystiolaeth ymchwil bod aromatherapi yn effeithiol ar gyfer symptomau osteoarthritis, ond gall rhai pobl ganfod bod manteision fel cynorthwyo ag ymlacio.
- Gall tylino lacio cyhyrau anystwyth, lleddfu tensiwn, gwella tôn cyhyrau, a chynyddu llif y gwaed. Gall tylino da eich gadael yn teimlo'n ymlaciol ac fel pe baech wedi derbyn gofal, er mai dim ond ychydig o dystiolaeth sydd ei fod yn effeithiol o ran trin symptomau osteoarthritis.

- Mae osteopathi a cheiropracteg yn cynnwys addasu aliniad y corff â llaw a rhoi pwysau ar feinweoedd meddal y corff. Y nod yw cywiro namau strwythurol a mecanyddol, gwella symudedd, lleddfu poen a chaniatáu i'r corff wella ei hun. Mae ychydig o dystiolaeth ymchwil ar gael ar effeithiolrwydd ceiropracteg ar gyfer osteoarthritis yr asgwrn cefn ond nid ar gyfer mathau eraill o osteoarthritis. Nid oes tystiolaeth ymchwil benodol ar gael ynghylch a yw osteopathi yn effeithiol ar gyfer osteoarthritis.
- Mae T'ai chi yn gelfyddyd ymladd ac yn ymarfer corff 'meddwl-corff' sydd wedi'i ddylunio i dawelu'r meddwl a hyrwyddo hunan-iachâd trwy ddilyniannau o symudiadau araf, rheoledig. Mae tystiolaeth dda y gall T'ai chi leddfu symptomau osteoarthritis, yn enwedig yn y pen-glin.

Dod o hyd i therapydd da

Mae rhai therapïau ar gael trwy'r GIG, felly mae'n werth gofyn i'ch meddyg teulu am hyn. Gall cwmnïau yswiriant iechyd preifat hefyd dalu am rai mathau o therapi. Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf o bobl yn talu am eu triniaeth eu hunain, a all fod yn gostus, felly mae'n werth gwneud rhywfaint o ymchwil.

Mae rhai therapïau'n gwneud honiadau cryf – os oes gennych unrhyw amheuon, gofynnwch pa dystiolaeth sydd i gefnogi'r honiadau hyn. Gofynnwch i bobl eraill sydd ag osteoarthritis a allant argymell therapydd, ond cofiwch efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i rywun arall yn addas i chi. Gall y Cyngor Gofal Iechyd Cyflenwol a Naturiol (CNHC) hefyd eich helpu i ddod o hyd i therapydd cymwys.

Cyn i chi wneud unrhyw ymrwymiad:

- Gofynnwch faint fydd y driniaeth yn ei gostio, a faint o sesiynau fydd eu hangen arnoch cyn i chi ddechrau teimlo'r budd.
- Gofynnwch a yw'r therapydd yn aelod o gorff proffesiynol, pa fath o hyfforddiant y mae wedi'i gael a pha brofiad sydd ganddo o drin unigolion sydd ag osteoarthritis.

- Gofynnwch a oes ganddo yswiriant, rhag ofn i rywbeth fynd o'i le.
- Gwnewch yn siŵr ei fod yn cymryd hanes meddygol llawn gennych chi.

Dywedwch wrth eich therapydd am unrhyw feddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd a siaradwch â'ch meddyg am y therapi rydych chi'n ystyried rhoi cynnig arno. Peidiwch â rhoi'r gorau i gymryd meddyginiaethau rhagnodedig heb siarad â'ch meddyg yn gyntaf a byddwch yn ofalus os yw unrhyw ymarferydd yn eich cynghori i wneud hynny.

"Diolch i'r newidiadau bach rydw i wedi'u gwneud, rydw i'n teimlo fy mod i 'nôl mewn rheolaeth."



Materion ymarferol

Ymdopi yn eich cartref

Gan ddibynnu ar ba gymalau sy'n achosi problemau i chi, mae llawer o gymhorthion ac addasiadau i'ch helpu o gwmpas y cartref, a gall rhai newidiadau cymharol syml wneud gwahaniaeth mawr.

Yn y gegin, er enghraifft:

- Aildrefnwch gypyrddau a droriau fel bod y pethau rydych chi'n eu defnyddio fwyaf gerllaw.
- Newidiwch i sosbenni, mygiau neu degell ysgafn.
- Chwiliwch am offer gyda botymau a switshis hawdd eu defnyddio.
- Newidiwch o agorwr tuniau â llaw i agorwr tuniau trydan, neu defnyddiwch afaelwr cap. Dewiswch gyllyll a phlicwyr sydd â dolenni wedi'u padio.
- Cael stôl yn y gegin fel y gallwch eistedd wrth baratoi bwyd, neu droli ar gyfer symud eitemau trwm ar draws yr ystafell.
- Newidiwch dapiau top-troelli i'r math lifer hawdd eu defnyddio.

Os nad ydych chi'n siŵr beth sydd ar gael neu sut y gallech chi leihau'r straen ar eich cymalau, bydd therapydd galwedigaethol yn gallu rhoi cyngor i chi. Gall eich meddyg eich atgyfeirio at therapydd galwedigaethol.

Efallai y byddwch yn gallu cael cymorth gyda'r gost o gael cymhorthion neu addasiadau i'ch cartref. Mae cymhwysedd yn amrywio yn dibynnu ar a ydych chi'n byw yng Nghymru, yn Lloegr, yn yr Alban neu yng Ngogledd Iwerddon. Lle bynnag rydych chi'n byw, y cam cyntaf yw gofyn i'ch awdurdod lleol am asesiad anghenion.

I gael mwy o wybodaeth am fyw gydag arthritis ewch i:
arthritis-uk.org/information-and-support/living-with-arthritis



Mewn gwaith neu addysg

Mae'r rhan fwyaf o unigolion sydd ag arthritis yn gallu parhau yn eu swyddi, er efallai y bydd angen i chi wneud rhai newidiadau i'ch amgylcheddau gwaith, yn enwedig os oes gennych swydd sy'n gofyn llawer yn gorfforol. Gallai parhau i frwydro os ydych chi'n cael anawsterau waethygu eich arthritis.

Bydd ffyrdd mwy craff o weithio yn helpu i amddiffyn eich cymalau ac arbed ynni, gan gynnwys:

- rhoi trefn ar eich gwaith – aildrefnu eich man gwaith, defnyddio offer cyfrifiadurol yn gywir, cymryd seibiannau rheolaidd, ymlacio, mynd ar eich cyflymder eich hun ac amrywio tasgau

- hyblygrwydd – efallai gweithio diwrnodau byrrach neu oriau gwahanol neu gael eich lleoli gartref rywfaint o'r amser os yw hynny'n bosibl gyda'ch swydd.

Siaradwch â gwasanaeth iechyd galwedigaethol eich cyflogwr os oes ganddo un, neu gall eich Canolfan Byd Gwaith leol eich rhoi mewn cysylltiad â Chynghorwyr Cyflogaeth i Bobl Anabl a all drefnu asesiadau gwaith. Gallant eich cynghori ar newid y ffordd rydych chi'n gweithio ac ar offer a allai eich helpu i wneud eich gwaith yn haws. Os oes angen, gallant hefyd helpu o ran ailhyfforddi ar gyfer gwaith mwy addas.

Cysylltwch â'ch Canolfan Byd Gwaith leol i gael gwybodaeth am Fynediad at Waith, sef menter gan y llywodraeth i helpu pobl i oresgyn rhwystrau i ddechrau neu i gadw swydd.

Os ydych chi'n dechrau addysg uwch, efallai y byddwch chi'n gymwys i gael Lwfans Myfyrwyr Anabl. Mae'r lwfans yn talu am unrhyw gostau neu dreuliau ychwanegol sydd gan fyfyrwyr oherwydd anabledd. I gael mwy o wybodaeth, ewch i wefan Hawliau Anabledd y DU: **disabilityrightsuk.org**

Gallwch ddysgu mwy am weithio gydag arthritis yn: **arthritis-uk.org/information-and-support/living-with-arthritis/work-benefits-and-finances**

Trafnidiaeth gyhoeddus

Mae'r rhan fwyaf o drafnidiaeth gyhoeddus wedi'i chynnwys o dan ddeddfwriaeth hygyrchedd y DU ac Ewrop. Fodd bynnag, mae llawer o welliannau i'w gwneud o hyd.

Mae gwybodaeth ar gael ar wefan National Rail am hygyrchedd gorsafoedd, cyfleusterau trên a gorsafoedd, ac opsiynau cymorth. Mae Transport for London yn cynnig gwybodaeth debyg ar eu gwefan ac maent wedi llunio canllaw i osgoi grisiau ar rwydwaith Tiwb Llundain.

Mae awdurdodau lleol a darparwyr trafnidiaeth eraill yn cynhyrchu canllawiau tebyg i wasanaethau bysiau, trên a thacsis hygyrch, ac mae rhai yn rhedeg eu cynlluniau trafnidiaeth eu hunain.

Gofalu amdanoch chi eich hun

Gall effeithiau emosiynol arthritis gael cymaint o effaith â'r symptomau corfforol. Gall poen difrifol neu hirdymor sy'n effeithio ar eich bywyd bob dydd ac o bosibl sy'n tarfu ar eich cwsg effeithio ar eich hwyliau. O bryd i'w gilydd, gall eich arthritis fynd yn drech na chi.

Ond mae cymorth ar gael os ydych chi'n teimlo bod osteoarthritis yn dechrau eich digalonni. Os ydych chi'n teimlo'n isel, siaradwch â'ch meddyg teulu, a all eich cyfeirio at y gwasanaethau priodol. Gallwch hefyd ffonio ein llinell gymorth ar **0800 5200 520**, a fydd yn gwrando arnoch chi a chynnig cefnogaeth emosiynol.

Gall perthnasoedd ddod o dan ychydig o straen. Os oes gennych chi bartner, siaradwch ag ef/hi yn agored ac yn onest am sut rydych chi'n teimlo, yn gorfforol ac yn emosiynol, a'i (h)annog i ofyn cwestiynau.



Awgrymiadau ar gyfer byw'n dda gydag osteoarthritis

- Mae bod yn agored gyda'ch tîm gofal iechyd am y problemau sydd gennych yn golygu y byddant yn gallu eich helpu'n well neu eich cyfeirio at y gwasanaethau mwyaf addas.
- Darganfyddwch gymaint ag y gallwch am eich arthritis. Gall bod yn wybodus eich gwneud yn llai pryderus am y dyfodol.
- Derbyniwch fod gennych gyfyngiadau. Meddyliwch am yr hyn y gallwch ei wneud a'i fwynhau, yn hytrach na'r pethau na allwch eu gwneud.
- Ceisiwch gynnal eich bywyd cymdeithasol. Os oes angen i chi wneud addasiadau, siaradwch â'ch teulu a'ch ffrindiau ynglŷn â pham bod angen i chi wneud pethau'n wahanol.
- Dylech gynnwys ymarfer corff rheolaidd yn eich bywyd bob dydd. Bydd yn meithrin eich cryfder, yn eich helpu i gadw'n hyblyg ac yn rhoi hwb i'ch hwyliau.
- Siaradwch â rhywun sy'n deall sut rydych chi'n teimlo. Gallai hyn fod yn rhywun agos atoch chi neu'n rhywun arall ag arthritis. Mae rhannu eich profiadau ag eraill yn yr un sefyllfa â chi yn darparu cefnogaeth werthfawr i'ch gilydd.

Ymchwil a datblygiadau newydd

Mae ymchwil yn ein helpu i ddeall mwy am achosion osteoarthritis, ac i ddatblygu triniaethau newydd.

Mae ein hymchwil flaenorol wedi:

- tynnu sylw at y rôl bwysig y gall ymarfer corff ei chwarae wrth leihau poen mewn pobl ag osteoarthritis
- cyfrannu at gymeradwyo cyllid y GIG ar gyfer triniaeth o'r enw mewnblannu chondrocytau awtologaidd (autologous chondrocyte implantation) (ACI) sy'n atgyweirio ardaloedd bach o gartilag sydd wedi'i ddifrodi gan ddefnyddio cartilag iach a dyfir o gelloedd y claf ei hun
- nodi nifer o swyddi sy'n gysylltiedig â risg uwch o ddatblygu osteoarthritis.

Mae'r ymchwil rydyn ni'n ei hariannu ar hyn o bryd yn cynnwys:

- canolfan yn Rhydychen, sy'n edrych ar sut mae osteoarthritis yn datblygu ac yn anelu at ddod o hyd i ffyrdd newydd o ragweld sut mae'n debygol o ddatblygu
- canolfan boen, yn Nottingham, sy'n anelu at wella ein dealltwriaeth o'r hyn sy'n achosi poen fel y gellir datblygu triniaethau gwell
- treialon cynnar o driniaethau celloedd bonyn, a allai helpu i atgyweirio cartilag sydd wedi'i ddifrodi gan osteoarthritis
- astudiaeth i'r rhan a chwaraeir gan broteinau nerf yn y cymalau ac o amgylch y cymalau i ddarganfod a allent fod yn darged ar gyfer triniaethau poen yn y dyfodol.

Geirfa

Gowt yw'r math mwyaf cyffredin o arthritis llidiol. Caiff ei achosi pan fydd sylweddau sydd fel arfer yn cael eu tynnu o'r corff gan yr arennau yn cronni yn y cymalau. Gall hyn wedyn achosi poen a llid difrifol.

Mae **arthritis gwynegol** yn gyflwr hirdymor a all achosi poen, chwyddo ac anystwythder yn eich cymalau.

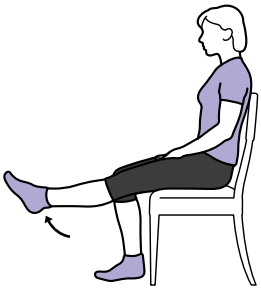


Ymarferion ar gyfer osteoarthritis

Mae'n bwysig cadw'n actif os oes gennych osteoarthritis. Bydd ymarfer corff yn helpu i leddfu anystwythder a chryfhau'r cyhyrau sy'n helpu i gynnal eich cymalau.

Yn ogystal â'r ymarferion syml a ddangosir yma, dylech ddewis math o ymarfer corff rydych chi'n ei fwynhau a dal ati. Mae nofio, cerdded, ioga a Pilates i gyd yn opsiynau gwych.

Codi coes yn syth (eistedd)

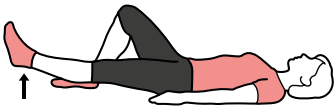


Eisteddwch yn ôl yn dda mewn cadair, gyda'ch cefn yn syth, eich ysgwyddau yn ôl a'ch pen yn wastad.

Sythwch a chodwch un goes. Daliwch y goes wrth gyfrif i 10 yn araf, yna gostwngwch eich coes yn araf. Ailadroddwch hyn o leiaf 10 gwaith ar gyfer pob coes.

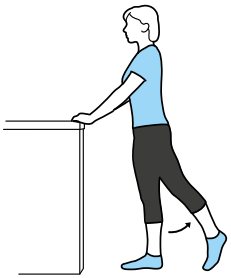
Wrth i'r ymarfer ddod yn haws, rhowch gynnig arni gyda phwysau ysgafn sy'n lapio eich ffêr a thynnwch eich bysedd traed tuag atoch, fel eich bod chi'n teimlo ymestyniad yng nghefn eich coes isaf.

Codi coes yn syth (gorwedd)



Gallwch wneud hyn ar y llawr neu wrth orwedd yn y gwely. Plygwch un goes wrth y pen-glin. Daliwch eich coes arall yn syth a chodwch eich troed ychydig oddi ar y llawr neu'r gwely. Daliwch wrth gyfrif i 5 yn araf, yna gostwngwch. Ailadroddwch 5 gwaith gyda phob coes bob bore a gyda'r nos.

Estyniad clun



Daliwch gadair neu arwyneb gwaith i'ch atal rhag siglo. Symudwch eich coes yn ôl, gan gadw'ch pen-glin yn syth. Tynhewch eich pen-ôl yn dynn a daliwch am 5 eiliad. Peidiwch â phlygu ymlaen. Ailadroddwch gyda'r goes arall.

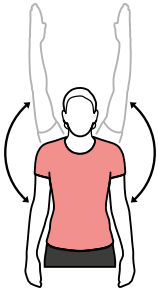
Ymarfer ochrol i'r clun



Sefwch gydag un llaw yn gorffwys ar gefn cadair neu arwyneb gwaith i'ch atal rhag siglo.

Codwch eich coes yn syth i fyny i'r ochr. Daliwch am 5 eiliad ac yna gostwngwch eich coes yn araf. Ceisiwch gadw eich corff yn syth. Ailadroddwch 5 gwaith ar bob ochr.

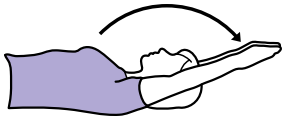
Ymestyn braich (sefyll)



Sefwch gyda'ch breichiau wedi ymlacio wrth eich ochr. Codwch eich breichiau cyn belled ag y gallwch a daliwch am 5 i 10 eiliad. Gostyngwch ac ailadroddwch 5 gwaith.

Gallwch wneud yr ymarfer hwn drwy godi eich breichiau naill ai o'ch blaen neu i'r ochr. Bydd gwneud rhai o bob un yn ymestyn mwy o gyhyrau.

Ymestyn braich (gorwedd)



Gorweddwch ar eich cefn gyda'ch breichiau wrth eich ochrau. Codwch eich breichiau uwchben cyn belled ag y gallwch a daliwch am 5 i 10 eiliad. Dychwelwch eich breichiau i'ch ochrau ac ailadroddwch 5 gwaith.

Codi braich



Rhowch eich dwylo y tu ôl i'ch pen fel bod eich penelinoedd yn pwyntio i'r ochrau ac wedi'u pwyso'n ôl cyn belled ag y gallwch. Daliwch am 5 eiliad.

Yna rhowch eich dwylo y tu ôl i'ch cefn, gan gadw eich penelinoedd yn pwyntio allan eto a'u pwyso 'nôl cyn belled ag y gallwch. Daliwch am 5 eiliad. Gwnewch 5 set.

Cyfeiriadau defnyddiol

Cymdeithas Siartredig y Ffisiotherapyddion

Gall y corff proffesiynol, addysgol ac undeb llafur ar gyfer ffisiotherapyddion y DU eich helpu i ddod o hyd i ffisiotherapydd yn eich ardal chi.
csp.org.uk/public-patient

Cyngor Gofal Iechyd Cyflenwol a Naturiol (CNHC)

Corff annibynnol a sefydlwyd gan y llywodraeth i amddiffyn y cyhoedd drwy ddarparu cofrestr o ymarferwyr iechyd cyflenwol yn y DU.
Ffôn: 020 3668 0406
cnhc.org.uk

Disabled Living Foundation

Elusen genedlaethol sy'n darparu cyngor, gwybodaeth a hyfforddiant diduedd ar fyw yn annibynnol.
Ffôn: 020 7289 6111
Llinell gymorth: 0300 999 0004
www.dlf.org.uk

Budd-daliadau anabledd

I gael gwybodaeth am fudd-daliadau y gallech fod â hawl iddynt, ewch i: **nidirect.gov.uk/information-and-services/people-disabilities/financial-support** yng Ngogledd Iwerddon.

Disability Information and Advice Line (DIAL)

Rhwydwaith annibynnol o wasanaethau gwybodaeth a chyngor lleol am anabledd a redir gan bobl anabl ar gyfer pobl anabl.
dialuk.info/contact-us

Disability Rights UK

Sefydliad sy'n darparu cyngor ar fyw yn annibynnol, addysg barhaus, hyfforddiant a chyflogaeth.
Ffôn: 0330 995 0400
disabilityrightsuk.org

Driving Mobility

Rhwydwaith o sefydliadau ledled y DU sy'n cynnig cyngor i bobl sydd â chyflwr a allai effeithio ar eu symudedd.
Ffôn: 0800 559 3636
drivingmobility.org.uk

Y Cyngor Ceiropracteg Cyffredinol

Corff annibynnol a sefydlwyd gan y senedd i reoleiddio'r proffesiwn ceiropracteg.
Ffôn: 020 7713 5155
gcc-uk.org

Y Cyngor Osteopathig Cyffredinol

Corff annibynnol a sefydlwyd i reoleiddio ymarfer osteopathi yn y DU.
Ffôn: 020 7357 6655
osteopathy.org.uk

Motability

Cynllun sy'n caniatáu i bobl anabl symud o gwmpas drwy gyfnewid eu lwfans symudedd i brydlesu car, sgwter neu gadair olwyn â phŵer newydd.
Ffôn: 0300 456 4566
motability.co.uk

Research Institute for Disabled Consumers (RiDC)

Elusen genedlaethol sy'n cynnal ymchwil ac sy'n cynhyrchu canllawiau i ddefnyddwyr ar gynhyrchion a gwasanaethau i bobl anabl.
Ffôn: 020 7427 2460
ridc.org.uk

Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol

Gall y corff proffesiynol ar gyfer therapyddion galwedigaethol yn y DU eich helpu i ddod o hyd i therapydd galwedigaethol yn eich ardal chi.
rcotss-ip.org.uk/find

Nodiadau

Nodiadau

Dewch o hyd i'n gwasanaethau cymorth

Nid oes angen i chi wynebu arthritis ar eich pen eich hun. Mynnwch yr wybodaeth, y cyngor a'r gefnogaeth y mae ei hangen arnoch chi.



Ffoniwch ein llinell gymorth am ddim:
0800 5200 520



Cysylltwch â'n cymuned ar-lein, ewch i:
community.arthritis-uk.org



Sgwrsiwch gydag AVA, ein cynorthwyydd ar-lein, ewch i:
arthritis-uk.org/ask-AVA-our-virtual-assistant



Traciwch eich symptomau gyda'n ap hawdd, ewch i:
arthritis-uk.org/track-my-arthritis-symptoms-app

Diolch!

Gwnaeth tîm o bobl ein helpu i greu'r llyfryn hwn. Hoffem ddiolch i:

Mike Doherty

Dr Natasha Usher

Dr Kevan Thorley

Hoffem hefyd ddiolch yn arbennig i'r bobl a rannodd eu barn a'u meddyliau ar y llyfryn. Mae eich cyfraniadau'n sicrhau bod yr wybodaeth a ddarparwn yn berthnasol ac yn addas i bawb.



Cefnogwch ein gwaith

Yn Arthritis UK rydym yn dibynnu ar roddion i ariannu ein gwaith. Helpwch i gefnogi unigolion sydd ag arthritis ac ariannu ymchwil sy'n newid bywydau drwy wneud rhodd heddiw. Mae pob cyfraniad yn gwneud gwahaniaeth.

arthritis-uk.org



Rhannwch eich meddyliau gyda ni

Rydym yn gofyn am adborth o bryd i'w gilydd i'n helpu i wella ein gwybodaeth iechyd.

Os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno â'n cymuned o adolygwyr, sganiwch y cod QR.

Ymunwch â'n cymuned

Cofrestrwch heddiw a byddwn mewn cysylltiad drwy e-bost ychydig o weithiau'r mis gyda'r newyddion diweddaraf am arthritis, gan gynnwys diweddariadau ymchwil ac ymgyrchoedd, yn ogystal ag awgrymiadau a chyngor ynghylch sut i fyw yn dda gydag arthritis, a ffyrdd y gallwch chi gymryd rhan.

arthritis-uk.org/signup

Chwiliwch am 'Arthritis UK' ar Facebook, Instagram, X, TikTok ac YouTube

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Cofrestrwyd gyda
RHEOLEIDDIWR CODI ARIAN/
FUNDING REGULATOR

Arthritis UK Elusen Gofrestredig Cymru a Lloegr Rhif 207711, Yr Alban Rhif SC041156.

X2025

Arthritis UK Cymru